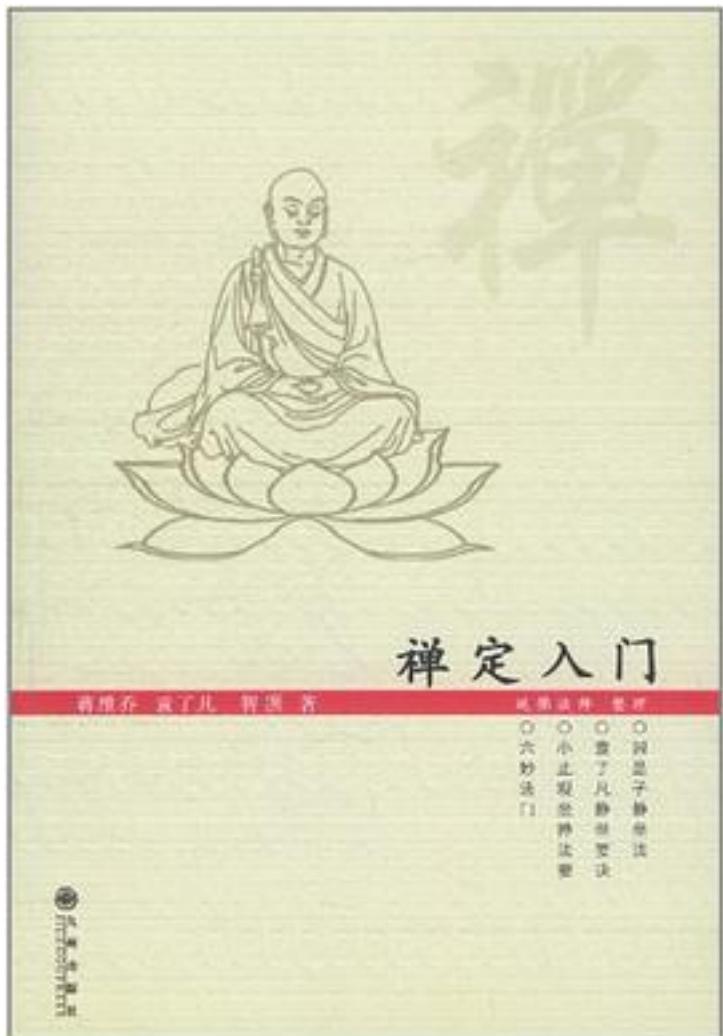


禅定入门



[禅定入门_下载链接1](#)

著者:蒋维乔//袁了凡//智■|整理

出版者:九州

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787510811913

《禅定入门》内容简介：静坐法，即古之所谓内功也。古者养生之术，本有外功内功二者。医术之药饵针砭，治于已病；养生之外功内功，治于未病者也。自后世失其传，习外功者多椎鲁而无学，而内功又专为方士所用，附会阴阳五行坎离铅汞诸说，其术遂涉于神秘，为缙绅先生所不道。夫世间事物，苟能积日力以研究之，必有真理存乎其间，本无神秘之可言。所谓神秘者，皆吾人为知识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘之耳。

作者介绍：

延佛法师，俗姓高，1959年8月22日燃灯古佛圣诞日生于佛教圣地河南鹿邑。禅宗祖庭少林寺雪庭福裕门下第三十四世接法传人。出家前曾习易学、佛教、道教等传统文化。1978年10月应征入伍北京卫戍区，在京期间有缘接触佛法。1979年开始学习佛法修习禅定。1983年荣退。1989年古历四月初八释迦佛陀圣诞日在河南嵩山少林寺，礼上永下清老和尚为师，皈依三宝剃度出家。1992年古历四月初八在河南洛阳白马寺受具足戒。1993年于云南腾冲宝峰寺内，在佛、法、僧三宝前发下了地藏大愿：众生度尽方证菩提。1994年8月起参学于北京法源寺中国佛学院。2008年应邀主持北京房山天开兴隆禅寺的重建，悲心高悬，不辞辛劳从缅甸请回白玉大佛数尊。2010年荣任北京房山天开寺监院，并主持全院教务工作。山僧爱国爱教，道韭精进，菩提心坚，荷担如来家业，并不倦于将佛法普施于众生，悲智双运，乐空不二。

目录: 因是子静坐法 蒋维乔著 第一篇 因是子静坐法自序第一章 原理篇 第一节 人类之根本 第二节 全身之重心 第三节 静坐与生理的关系 第四节 静坐与心理的关系 第五节 重心即身心一致根本 第六节 静字之真义 第七节 静坐中安定重心之现象 第八节 形骸之我与精神之我第二章 方法篇 第一节 姿势一、静坐前后之注意
二、静坐时之两足 三、静坐时之胸部、臀部、腹部 四、静坐时之两手
五、静坐时之颜面目、耳、口及呼吸 六、静坐时之心境 七、静坐之时间 第二节 呼吸
一、自然呼吸 二、正呼吸 三、呼吸之练习 四、心窝降下与呼吸之关系 第三节
静坐时腹内之震动 第三章 经验篇 第一节 幼年时代 第二节 青年时代 第三节 静坐之发端
第四节 静坐之继续 第五节 静坐之课程 第六节 初人手时之困难 第七节 第一次之震动
第八节 第二、三次之震动 第九节 二十余年间之研究 第十节 静坐宜知忘字诀 第十一节
静坐不可求速效 第十二节 震动与成效无关系 第十三节 静坐与睡眠之关系 第十四节
静坐与食物之关系 第二篇 因是子静坐法续编自序 第一章 静坐前后之调和功夫 第一节
调饮食 第二节 调睡眠 第三节 调伏三毒 第四节 调身 第五节 调息 第六节 调心第二章
正修正观功夫 第一节 修正 第二节 修观 第三节 止观双修 第四节 随时对境修正观 第五节
念佛止观 第三章 善根发现 第一节 息道善根发现 第二节 不净观善根发现 第三节
慈悲观善根发现 第四节 因缘观善根发现 第五节 念佛善根发现 第四章 觉知魔事第五章
治病第六章 证果 第三篇 因是子静坐法卫生实验谈中国医疗预防法第一章 緒言第二章
静坐的原理 第一节 静字的意义 第二节 身心的矛盾 第三章 静坐与生理的关系 第一节
神经 第二节 血液 第三节 呼吸 第四节 新陈代谢 第四章 静坐的方法 第一节
静坐前后的调和功夫 一、调饮食 二、调睡眠 三、调身 四、调息 五、调心 第五章
止观法门第六章 六妙法门第七章 我的经验 第一节 少年时代 第二节 中年时代 第三节
修习东密 第四节 生理上的大变化第八章 晚年时代 第一节 修学藏密开顶法 第二节
修习藏密的大手印第九章 结语 第四篇
因是子静坐法提要 (一) 生命与呼吸 (二) 疾病的来源 (三) 疾病的预防 (四) 静坐的
方法一、身体的姿势
二、精神的集中 (五) 呼吸的练习 (六) 治病与防病的功效 (七) 动与静应兼修 (八)
结尾语 第五篇 静坐法问答选录 静坐法问答选录 静坐要诀 [明]袁了凡
著缘起序辨志篇豫行篇修证篇调息篇遣欲篇广爱篇 修习止现坐禅法要 [隋]智𫖮法师 著
[清]宝静法师 讲小止观序修习止观坐禅法要卷上 具缘第一 诃欲第二 弃盖第三 调和第四
方便行第五
正修行第六修习止观坐禅法要卷下 善根发第七觉知魔事第八治病第九证果第十
六妙法门

[隋]智𫖮法师六妙法门释第一历别对诸禅定明六妙门次释第二次第相生六妙门者次释第三随便宜六妙门次释第四对治六妙门次释第五相摄六妙门次释第六通别六妙门次释第七旋转六妙门次释第八观心六妙门次释第九圆观六妙门次释第十证相六妙门
· · · · · (收起)

[禅定入门](#) [下载链接1](#)

标签

禅修

修行

佛学

修心修身

禅

宗教

打坐

佛法与修行

评论

关注实修的人，此书是相当不错了。尤其是后半部份，把小止观讲得比较细，现在市面上太难找到比较扎实的实修书本了，目前看来天台宗的资料相对较好一些，成体系宜相对科学。

佛门如果真的要出去，要做的事情还是很多阿，一两百年还要来，直视西方，坐穿国土，去建大学吧，人心是宝，悲丰美学中央的力，也只能化为质量

这本书将成为对我影响非常大的一本书，有幸在刚过三十岁的年纪遇到，本书是几本讲禅定的书的合订版，蒋维乔蒋师的5本《因是子静坐法》《因是子静坐法续篇》《因是子静坐法实验谈》《因是子静坐法提要》《静做法问答选录》，袁了凡《静坐要诀》，智岂页(yi三声)法师的《修习止观坐禅法要》，《六妙法门》。蒋师的几本书讲静坐讲得非常清晰，可操作性极强，还附上了许多初学者的提问及回答，清晰指明了静坐的修习之法，剩下的就在坚持了，相信必有所获。决心归从蒋师，坚持修习静坐。此书从袁了凡先生的书开始就看不大懂了，想来时机未到，现时不必过分强求，先从蒋师所授之法的实践做起，加油！

很棒，禅定的书很多，看到现在这本最好，蒋维乔和袁了凡篇实操性更多，最后智者大师更是精彩，为什么要修禅定，禅定各类境界……水平不是一般浅层认知的人可达到。佛学深奥，书籍五花八门，选民国以前的不会错

已购亚马逊电子书及实体书。算静坐合集了~包括《因是子静坐法》、《袁了凡静坐要诀》、《童蒙止观》(小止观)、《六妙法门》。因是子最大路，上手最容易，其实也对小止观进行了摘要，而真正小止观部分还是有难度的~

在学校图书馆带回来的，在医学书架上随手翻到，真是一本好书！当真苦心人天不负！在志愿者驿站值班，希望我能把这本书能切切实实用到生活中。

按需。

在佛学图书馆大概的翻了一下，收获颇多，尤其是禅修的问答部分，可谓是蒋先生作为过来人的无私布施。后面智者大师的小止观也是相当的经典，值得深入熟悉而后践行之。

蒋维乔几十年有这样的见解太厉害，打坐养神入门必杀技。建议自己读书一遍看书一遍或者用手机上的阅读小APP读一遍效果比自己看好数倍以上，更容易理解感悟。

禅修入门必读。早几年读过，买了来收藏，又读了一遍，然后刚好有人需要送人了……
等再买一本

不知道怎么评论...

[禅定入门 下载链接1](#)

书评

关注实修的人，此书是相当不错了。尤其是后半部份，把小止观讲得比较细，现在市面上太难找到比较扎实的实修书本了，目前看来天台宗的资料相对较好一些，成体系宜相对科学。

这本书我不时的翻阅，打坐进入一个比较困难的阶段时，总是翻一翻，给自己一些信心。我都买了两本放...

物之生，其始皆为细胞，人由女子之卵细胞，与男子之精细胞，结合而成胎；犹草木之胚胎也。胎在母体中，其初生也，一端为胎儿，一端为胞衣，而中间联以脐带，孕育十月，至脱胎以后，而脐带方落。以此推之，可知人类胎生之始，必始于脐，脐即为其根本。培养草木之根本，则以肥料...

[禅定入门 下载链接1](#)